

豚肉の野菜巻き



栄養成分(1人分)

エネルギー
174kcal

脂質
11.7g

塩分
0.7g

野菜
45g

♥Point

▼こどもが敬遠しがちな野菜も、お肉と一緒に巻いてしまえばあっという間に美味しいメイン料理が完成します。

▼カット野菜を巻いても作れるので、材料さえ準備してあれば子どもでも簡単に作れます。

材料(2人分)

・豚肉薄切り	120g
・ピーマン	30g
・にんじん	30g
・えのき	30g
・塩	少々
・胡椒	少々

♥肉の量が少なめでも、野菜やキノコをふんだんに使えばボリュームのあるメイン料理になります。
大人にもお勧めです。

作り方

- ①サランラップを敷いた上に豚肉を敷き、塩と胡椒を軽く振る。
- ②棒状に切った野菜やキノコを並べてくるくると巻く。根菜など火の通りにくい野菜は細めに切る。
- ③皿に並べてラップをふんわりかけ、7分ほど電子レンジで加熱する。
- ④熱が通ったら電子レンジから取り出し、染み出た余分な油を捨てる。
- ⑤皿に並べたら完成！

▼肉の味がしっかりするので、塩と胡椒の味付けだけでも美味しく食べられます！

ブロッコリーとミニトマトのイタリアンサラダ



栄養成分(1人分)

エネルギー
145kcal

脂質
8.8g

塩分
1.1g

野菜
120g

♥ Point

▼ブロッコリーはビタミンCが豊富で、抗酸化作用に優れていて、細胞の老化を防ぎます。

▼チーズはカルシウムやタンパク質が豊富に含まれますが、チーズの種類によっては塩分が多く含まれるため、適度な量を考えながら摂取しましょう。

材料(2人分)

・ブロッコリー	1/2 個
・ミニトマト	3 個
・プロセスチーズ	1切れ
・ドレッシング	小さじ2強
・オリーブ油	小さじ1
・酢	小さじ1
・おろしにんにく	少々
・塩	ふたつまみ
・胡椒	少々

作り方

- ①ブロッコリーを小房に分け、茎は硬い部分を切り落とし、柔らかい部分薄く切る。
- ②鍋にたっぷりのお湯を沸かし、ブロッコリーの茎を30秒茹で、小房を加えて皿に)30秒茹でる。
- ③ミニトマトは洗ってヘタをとり、4つ割に切る。チーズは一口大に切る。
- ④ここまで用意したものをすべて合わせて器に彩りよく盛り付け、ドレッシングをかけたら完成！

♥アブラナ科の野菜は糖尿病や認知症、心疾患などを防ぐのに効果があることが最近わかってきました。積極的に食べましょう。

もちもちミルクわらび



栄養成分(1人分)

エネルギー
156kcal

脂質
4.4g

塩分
0.6g

野菜
0g

♥ Point

- ▼手作りおやつは市販品より格段に砂糖の量が少なくなります。こどものおやつやダイエット中の方におすすめです。
- ▼牛乳はカルシウムやミネラルなど、私達の体になくてはならない栄養素が豊富に含まれています。

材料(2人分)

・牛乳	150ml	
・砂糖	大さじ1	
・わらび粉	30g	
A	・きなこ	大さじ1
	・砂糖	小さじ1
	・塩	12g

作り方

- ①Aのきなこ・砂糖・塩を混ぜ合わせておく。
- ②わらび粉と砂糖を鍋に入れ、牛乳を少しずつ合わせながら混ぜ合わせておく。
- ③中火にかけ、ヘラで混ぜ合わせながらとろみがついてきたら弱火にしてさらに混ぜ合わせ、粘りが出てきたら火を止める。
- ④冷めないうちにスプーンで一口大にして冷水に落とす。冷水からあげたら水気を切り、混ぜ合わせておいたきなこをかけて完成！

♥市販のわらび粉は
さつまいもデンプンです。